

令和7年 5月分9～11ヵ月（パクパク期）



日付		献立表	主食	おやつ		材料名		
				午前	午後	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	高野豆腐のそぼろ煮 ひじき炒め みそ汁 オレンジ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	ヨーグルト	・おかゆ ・ハイハイ	・豚ひき肉・豆腐 ・高野豆腐 ・ヨーグルト	・人参・小松菜 ・しいたけ・オレンジ ・ひじき
2	金	ハンバーグ 野菜の和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・お野菜せんべい ・動物ビスケット	・豚ひき肉	・玉ねぎ・もやし ・キャベツ・わかめ ・ブロッコリー
7 21	水	赤魚の煮魚 マカロニサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ・マカロニ・麩 ・小魚せんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・赤魚	・玉ねぎ・小松菜 ・きゅうり ・人参
8 22	木	豆腐ミートグラタン風 ツナ和え 野菜スープ バナナ	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	お野菜すなっく	・おかゆ ・ウエハース ・お野菜すなっく	・豆腐・ツナ ・豚ひき肉 ・粉チーズ	・玉ねぎ・バナナ ・人参 ・キャベツ
9 23	金	鶏肉のねぎ味噌焼き 切干大根煮付け みそ汁 オレンジ	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	ふかし芋	・おかゆ ・じゃがいも ・ひじきせんべい	・鶏肉	・ねぎ・玉ねぎ ・人参・オレンジ ・切干大根・さつまいも
10 24	土	スパゲティ チーズポテト バナナ	スパゲ ティ	ヨーグルト	せんべい	・スパゲティ ・じゃがいも ・せんべい	・豚ひき肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ ・人参 ・バナナ
12 26	月	鶏肉の甘辛煮 かぼちゃサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	小松菜と ほうれん草の ビスケット	・おかゆ ・ハイハイ ・小松菜とほうれん草の ビスケット	・鶏肉	・かぼちゃ・人参 ・きゅうり・しめじ ・玉ねぎ
13 27	火	高野豆腐のうま煮 納豆和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	みかん ヨーグルト	・おかゆ ・小魚せんべい	・高野豆腐 ・納豆 ・ヨーグルト	・ねぎ・人参 ・にら・さつまいも ・もやし・みかん缶
14 28	水	豆腐のそぼろあんかけ おかか和え みそ汁	五倍粥 ～軟飯	お野菜せんべい	栗かぼちゃと さつまいもの クッキー	・おかゆ ・お野菜せんべい ・栗かぼちゃとさつまいものクッキー	・豆腐 ・豚ひき肉 ・かつお節	・人参・小松菜 ・ねぎ・大根 ・にら
15 29	木	豚肉と野菜の炒め煮 さつま芋の甘煮 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ひじきせんべい	お野菜すなっく	・おかゆ ・ひじきせんべい ・お野菜すなっく	・豚肉	・玉ねぎ・しめじ ・人参 ・さつまいも
16 30	金	肉じゃが ブロッコリーサラダ みそ汁	五倍粥 ～軟飯	ウエハース	マンナビスケット	・おかゆ・じゃがいも・麩 ・ウエハース ・マンナビスケット	・豚肉 ・ツナ	・人参 ・玉ねぎ ・ブロッコリー
17 31	土	煮込みうどん チーズポテト バナナ	うどん	ヨーグルト	せんべい	・うどん ・じゃがいも ・せんべい	・豚肉 ・粉チーズ ・ヨーグルト	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・バナナ ・もやし
19	月	メンチカツ風 じゃこの和え物 みそ汁 バナナ	五倍粥 ～軟飯	ハイハイ	動物ビスケット	・おかゆ・じゃがいも ・ハイハイ ・動物ビスケット	・豚ひき肉 ・しらす ・豆腐	・玉ねぎ・ほうれん草 ・キャベツ・バナナ ・もやし・わかめ
20	火	鶏肉と高野豆腐の煮物 きゅうりの和え物 みそ汁	五倍粥 ～軟飯	小魚せんべい	マンナビスケット	・おかゆ・春雨 ・小魚せんべい ・マンナビスケット	・高野豆腐 ・鶏肉	・人参・きゅうり・キャベツ ・玉ねぎ・わかめ ・しいたけ・みかん缶

身体測定



お子さんの身長、体重は成長の目安になります。「食べる量が多いか・少ないか」乳幼児期には大変気になる問題です。小食だと子どもの発育に影響するのでは？と心配になるものです。しかし、基本的に子どもが元気よく育っていれば、それが適量と判断してよいでしょう。子どもは食欲にむらや偏食があって当然です。昨日と今日で比較するのではなく、数日から一週間単位で、長期的に見ていきましょう。